



みなみやま

発行責任者 / 井手 宏 編集発行 / 愛知国際病院内・病院だより委員会
〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山 987-31 ☎(0561)73-7721

初穂の言いたい放題

仙台からのメッセージ

小児科 井手 初穂

突然、仙台へ出かけました。とても不思議な巡り合わせで友人になったSさん夫妻と一緒に石巻市雄勝町に出かけるための旅でした。彼女は、仙台市内でも、津波を逃れた地域に住んでいます。震災の直後には、彼女から復旧していく様子などを教えてもらっていました。絶対に行こうと思いつきながら、とうとう震災から1年3ヶ月も経ってしまいました。

仙台空港は、見事に元通りでした。しかし、夕暮れの展望台に上がってみると、海辺にかつてたくさんあったはずの松の木はまばらで、空き地ばかりでした。一面の緑で、まるで草原のようでした。その中とところどころある家は、目を懲らすと激しく壊れており、草原は津波で全てを失っ

た場所でした。この光景はずっと北の方まで同じように続いていました。一晩泊まった仙台駅前も、以前訪れたころと同じ賑わいでした。津波の届かなかった地域の復活はめざましいものです。

翌日、Sさん夫妻と被害の大きかった石巻市雄勝町へ向かいました。児童も先生もほとんどが亡くなったあの小学校や、バスが上に乗ってしまった公民館があるところ。患者さんと共に医師も看護師も津波にさらわれてしまった病院では、

車から降りる勇気が出ませんでした。復旧した道の横には、ぼろぼろになった元々の道があり、地盤沈下で川面や海面が妙に近く感じられました。所々にコンクリートの建物がかろうじて姿をとどめています。ひ



たすら何も無いところを道が走っています。リアス式海岸の幅が狭く入り組んだところに、一気に津波が流れ込み、3階までも飲みこんでしまった漁村の集落は全く存在しなくなり、瓦礫が撤去され土台のコンクリートだけになっています。特産品の玄昌石の硯の加工工場だけは（ぼろぼろに壊れていましたが）床に固定されていた機械でその位置がわかりました。機械の周囲にはこなごなになった玄昌石がちらばっていました。裏の険しい山に駆け上がった人たちがだけが助かりました。津波の届いた高さまで木々は枯れています。

何もなくなってしまった中に、たくさんの人たちが集まっている場所がありました。壊れた役場の建物の前にプレハブがあり、その周囲にテントが集まっていました。旗に「ウニ祭り」と書かれていました。残念ながらウニは売り切れでしたが、砕けた玄昌石で作られたアクセサリーや小皿、漁網で作ったストラップなどが売られていました。無事だった人たちが、町の復興のためにイベントを開いていたのです。その明るく意欲的な姿に、かえって私が力づけられました。

Sさん夫妻は、私たちに聞きました。「家は海に近いですか？」津波に襲われなければ、あなたは大丈夫と、目が語っていました。

そして、私と私が伝えることの出来るすべての人のためにメッセージをくれました。

「歴史的にみて、今回の東日本の震災に

連動して関東地方、東海・東南海地方にも大地震は起きます。ここに起きたことをみて、何を備えなければならないのかを良く考えてください。そして、同じ悲劇を繰り返さないように十分な準備をしてください。地震や津波が来たときに、どう行動すればよいのか、どこへ避難すれば良いのかいつも考えていて下さい。私たちは、激しく揺れたとき、停電して情報が全くなくなりました。とっさの判断で、車のラジオを聞いた人、情報を伝えてくれた人の言うことに耳を傾けた人は正しく動きました。ちゃんと備えていた人はよかったです。



でも、私はたまたまガソリンが空になりそうで、犬のフードもなくなってしまったので買いに出かけようと玄関を出たところで地震に遭いました。とても寒い日で、すぐに日暮れになりました。停電しているので真っ暗な中、ひどく寒くて怖かったです。中学生の息子が無事かどうかもわからず、学校にいたので無事と信じるしかありませんでした。電気が復旧するまで、情報が全く入ってこないのが一番不安でした。どうか、ここに起きたことを忘れないで、しっかり備えてください。」

Sさん、被災したからこそ伝えられるメッセージを、私はしっかりと受け止めましたよ。

チャプレン中井の日々雑感 (7)

チャプレン 中井 珠 恵

最近エンディングノートという言葉に耳にします。葬儀や埋葬の仕方、最期の迎え方、大切な人たちへのメッセージなどを書くためのもので、書き込めるようになったものを書店でも見かけます。このような自分の死にまつわる事柄は「自己決定」という考え方が関係しているようです。長年医療のなかで治療方針を決めるのは医師でした。しかし治療を受ける側にもどのようにして欲しいかを決める権利がある、これが「自己決定」ということなのだそうです。しかし実際に一つひとつ決めるのはなかなか大変なことだと思います。

「前の病院では、自宅から通院したらいいよって。でも一人暮らしなのよ。ホスピスだと何かあっても先生や看護師さんたちがいつでも対応してくれるでしょ。だから少し早いかなと思ったんですがお世話になることに決めました」。Aさんはご自分の生活についてしっかり考えてホスピスに入ることを決められたようでした。

Aさんは毎日ノートに熱、トイレの回数、薬の量などを時刻といっしょに書き留めておられました。ある日「昨日は寝る前に安定剤を飲んで。そしたら朝の4時に起きちゃった。ちょっと早いから今日は一

時間遅く飲んでみよう」とAさんはノートを見ながら言われました。Aさんにとってノートは決定するために判断基準となるデータなのでした。「自分にとってどうすることがよいのか」という自己決定をAさんは日々実践しておられました。

それからしばらく経ちました。「お通じが4日も滞ったので薬をいただいたの。これまではそれでよかったのに、今回はトイレに間に合わなくなってしまって」。Aさんは苛立っておられました。足の筋力が弱ってしまいすぐにトイレまで移れなかったのです。Aさんは看護師と相談して下剤の量を少し減らし、トイレへ移りやすいようにベッドの位置を移動させることになりました。

またしばらくして「最近、眠気が強い。痛み止めの薬が増えたからすぐ眠っている。ほら、字がね、ミミズが這ってるみたい。先生が『少し薬の量を減らしてもいい』っておっしゃって。『それでもし痛みが強いようだったらまた増やしましょう』と一緒に考えて下さるの」。そう言ってAさんが見せて下さったノートには、以前のように時間と出来事がきっちりと書いてありませんでした。「看護師さんが薬の時間も



お 願 い

ご不要になった木綿の布（シーツ、タオル、シャツ、浴衣）がありましたらご寄付いただけますか？なお、10cm×15cm程度に切っていただくと大変助かります。お持ちいただいたときは受付までお申し出下さい。 看護助手より

状態もよく分かってくれてるから大丈夫なの」と、Aさんは笑って言われました。ホスピスでの生活はこのように自分のためにいろいろと決定しなければなりません。しかしその決定はすべてその任を自分で負わなくても、一緒に考え決めてくれる人がいるのです。

Aさんはしばしば「入院生活が長くなる

と、早くここに来すぎてしまったかなと思うこともある。でもわたしのことを知ってもらうための時間が必要だったのよね」とおっしゃいました。Aさんのその言葉を思い出すたびに、どこでどのように最期を迎えるかも大切だけれど、誰にどのように支えてもらうかということも大切だと思わされます。



AHIからのお知らせ

AHIからのお誘い

ちょっと気が早いですが、秋のお知らせです。

●国際研修

～9月3日からアジア9ヶ国から12名がやってきます～

*どうぞご参加ください。

①9月8日(土) 16:00～18:00

交流パーティー お気軽にどうぞ

②9月29日(土) 13:30～17:30

研修生と語る集い

③10月8日(月・祝)

アジアとAHIのお祭り オープンハウス

*ボランティアのお願い

④9月15日(土)～16日(日)

ホームステイをさせていただきませんか。

⑤期間中の夕食づくりボランティア募集。

⑥上述のイベント(特に①と②)での通訳(英-日)

⑦②の実行委員

当日ボランティア募集中!

●「想いを伝える遺言書の書き方講座」は今年で終了します。

9月22日(土・祝)、10月27日(土)

いずれも10:00～12:00 於AHI

11月24日(土) 10:00～12:00は、個別相談会 於AHI

いずれもお問い合わせ・申し込みは、アジア保健研修所(AHI)まで。

tel:0561-73-1950 fax:0561-73-1990

e-mail:info@ahi-japan.jp

賛助会員募集のお知らせ

愛知国際病院ホスピスでは、賛助会員を募集しています。アメニティーの充実(施設環境、造園、園芸)、ホスピスでの諸行事、ホスピス相談の充実、広報啓蒙活動、家族会の開催、ボランティアの活動、教育活動のために是非ご協力をお願いいたします。(ご入会いただいた方には年4回の「みなみやま」年2回の「ホスピスだより」をお送りいたします)

入会
方法

下記の口座に会費をお振り込み下さい。

郵便振替口座 00890-5-3757

口座名義 愛知国際病院ホスピス賛助会

一口1000円(おいくらでも結構ですが、できましたら5口以上でお願いいたします。)

健康アラカルト

胃腸の話 60

水道水は体に良くない？

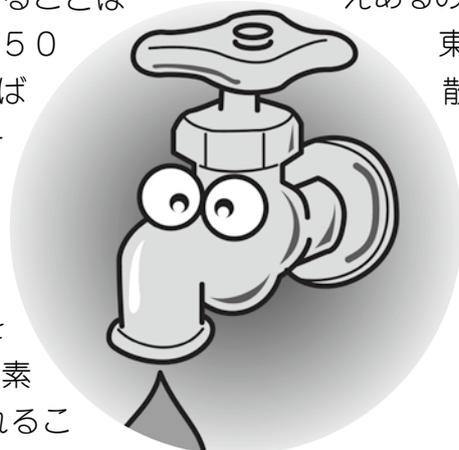
—実は浄水器より安全かも—

副院長(消化器科) 太田 信吉

先日、お薬を飲む時にアルカリイオン水やお茶で飲んでも良いか、と聞かれました。「どちらでも普通の薬を服用するのに問題ありませんよ」とは答えたものの、その時ふと気になったのが「水道水はカルキがあるから飲まないのよ」というお話でした。

アルカリイオン水は1950年代に作られ、胃酸を中和するから胃腸の色々な症状に良いと言われて人気が出ました。しかし、胃酸は普通であればPH1.5程度の強酸です。これを中和するためには、一般的なアルカリイオン水では2リットル以上を飲まなければならないこととなります。結局のところ、胃潰瘍を治すような効果はないので、「体に良い」という根拠ははっきりしません。最近では、活性化酸素を中和する～ということで注目されていますが、肥満など他の要素を打ち消すほどの力があるかという疑問です。

最近のご自宅でミネラルウォーターを飲用されている方も多いと思います。では、水道水とミネラルウォーターでどちらが基準が高いかということ実は水道水であることはご存知でしょうか。水道水は50項目の基準をクリアしなければなりません。ミネラルウォーターは18項目です。水道水の項目に蛇口出口での塩素濃度は0.1ppm以上となっています。これは適切な殺菌力を保つことを意味しますが、塩素臭い=美味しくないとされるこ



とも繋がっているかもしれません。他にはヒ素、フッ素、ホウ素、亜鉛、マンガンなどについてそれぞれの濃度が一定の基準以下になっていることも厳しく規定されています。ミネラルウォーターでは、フッ素は2.5倍、マンガンは4倍、ヒ素、ホウ素、亜鉛などは約5倍もの基準になっていて、水道水の方が基準の軽い項目は一つもありません。

発ガン性物質であるトリハロメタンが水道水に含まれるという話もありますが、現在の水道水ではほとんど問題にならない程度で、当然基準をクリアしています。また、家庭用の浄水器では性能の高いものでなければ完全に除去することはできないと言われていています。塩素については、体に影響があるのかということ、水道水程度では問題なく、まして胃酸は塩酸ですので塩素はたっぷりあるのですから当然だと思います。しばらくおいて飲まれると塩素は蒸発してしまいますから美味しく飲めるでしょう。塩素が除去された水は菌の増殖を受けやすいので、浄水器にたまった最初に出てくる水は飲まない方が良いでしょう。また、このような水をペットボトルに入れて持ち歩くと増殖した菌を飲むことになるので控えて下さい。

手術前の手洗いに、以前は滅菌フィルターを通した水を使用しましたが、現在では水道水の方が推奨されています。実際、手術創に対する感染に差はなく逆に滅菌水を用いた手洗いの方が感染が多かったというデータさえあるのです。

東京電力の事故による放射線拡散によって、安心して飲める水が汚染されたことは大きな問題でした。これからも安全で美味しく飲め、世界に誇れる日本の水道水が提供されているよう願います。

今年度愛泉館夏祭りについて

テーマ
K AND O
結 ～絆 & 思い出～

日時
8月5日(日) 17:30～20:00

場所
愛泉館駐車場他
(雨天決行)

…様々な催しやふれあいの中で繋いだ「ひととき(人と気)」から生まれる「感動(K

-AND-O)」がかけがえのない「絆(K-i-zuna)と(A ND) 思い出(O-moide)」となりますように…。

今年度のメインテーマを「結(YUI)」、サブテーマを～絆&思い出(K-AND-O)～とし、絆を結び、思い出を結び、絆と思い出とを結んで感動を生み出せたら…という思いから夏祭りを開催します。

盆踊りに三好太鼓、焼きそば、五平もち、串カツ、ハンバーガーなど出店もあります。ぜひ、ご参加ください。

愛泉館からのお知らせ



紫苑からのお知らせ

ボランティアコーディネーター 高田清子

「紫苑」では春の募集が終わり、6名の方が新しくボランティアとして加入しました。

現在、活動開始前の養成講座を受講中で、7月中旬頃から病院内で活動を始めます。

真新しいエプロンを着て、緊張気味のボランティアを見かけましたら、どうか温かく見守っていただければと思います。

ボランティアは病院本館では、毎日1～2名が朝10時頃から12時頃まで活動しており、1階の外来では、玄関前の花壇や鉢植え

に水を遣ったり、庭掃除をしたり、車椅子の整頓やお花の手入れ、給茶機の水の補充などを行なっています。玄関周辺に居ることが多く、初めて来院された患者さんやお見舞いの方から質問を受けることがありますので、スムーズに院内のご案内ができるように、新人の方には、とにかく院内をぐるぐる歩いて覚えてくださいとお願いしています。

ボランティアは特別な資格を持っていませんので、自家用車から車椅子への移乗などはできませんが、車椅子を押ししたり、荷物を持ったたり、車椅子を片付けたりといったお手伝いや、ご家族が会計などで不在のあいだ、付き添ったりといったことは、喜んでさせていただきますので、そのような時はぜひ声をお掛け下さい。

- ・今夏は猛暑のようです。節電との両立が大変です。
- ・「みなみやま」では記事に関するご意見、ご感想などを受け付けております。よりよい紙面作りに努力いたしますのでご指導よろしくお願いいたします。

これまでお寄せ頂いているご意見・ご感想、大変感謝致しております。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

宛先は

〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山 987-31 愛知国際病院内「みなみやま」編集部
電子メールの場合、アドレスは m.kondo@aisen-kai.jp です。お待ちいたしております。

編集長 近藤正嗣